Musse de chocolate

Torta de frango e Catupiry®

Rosca creme

Pão de pizza

Guia da Cozinha

só R$ 1,99

Especial SANDUÍCHES

X-búrguer salada

99 RECEITAS TESTADAS

alto astral

MUSSES E PAVÊS
Muito práticos e deliciosos!

CONFIRA!
Receitas do dia-a-dia com TOQUES ESPECIAIS

Saiba tudo sobre ALIMENTOS ORGÂNICOS

TORTA DE CARNE-SECA
Com abóbora, supercremosa!

Guia da Cozinha - Ano 3 - Nº 31 - 2007

BOLOS DE LIQÜIDIFICADOR

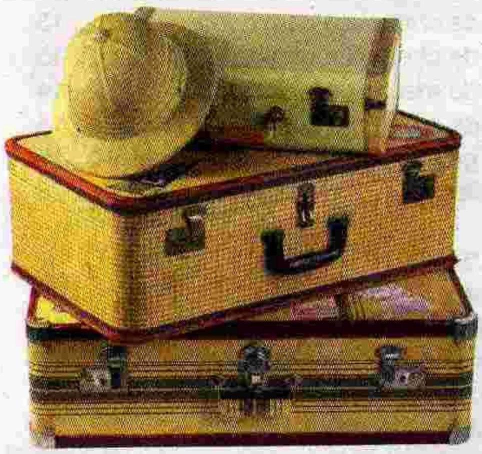
ISSN 1808-2106

Ingrediente do mês: CARNE MOÍDA

Bolo de milho cremoso

Rocambole de espinafre e cenoura

Guia da Cozinha
nº31 - Novembro - 2007



Delícias em viagens

Não sei se você é assim, mas sempre que vou para alguma cidade diferente procuro conhecer o restaurante mais tradicional do local. Recentemente, passei férias em Buenos Aires, uma segunda lua-de-mel com o maridão. Além do bife de chouriço com chimichurri (um temperinho maravilhoso para carnes), provei alfajores argentinos de todos os tipos e com os mais variados recheios. Essa receita de alfajor (abaixo) é para compartilhar um pouco do gostinho das minhas férias! Aproveite essa edição da **Guia da Cozinha** para fazer da sua cozinha o destino mais desejado por sua família e seus amigos.

Um enorme abraço,
Renata Raposo

Alfajor

TEMPO: 1H30 RENDIMENTO: 25 UNIDADES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 2 xícaras (chá) de maisena
- 1 colher (sopa) de chocolate em pó
- 4 colheres (sopa) de margarina
- 2 ovos
- Farinha de trigo para enfarinhar
- Margarina e farinha de trigo para untar

Recheio
- 1 lata de doce de leite cremoso (comprado pronto)

Cobertura
- 400g de chocolate ao leite derretido

Em uma tigela, peneire a farinha, o açúcar, o fermento, a maisena, o chocolate em pó e misture bem. Adicione a margarina, os ovos levemente batidos e, em uma superfície lisa e enfarinhada, sove a massa até desgrudar das mãos. Abra a massa com um rolo e corte 50 biscoitos com um cortador rendondo ou um copo. Coloque em uma assadeira untada e enfarinhada e leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos. Distribua o doce de leite em metade dos biscoitos e cubra com os biscoitos restantes. Mergulhe no chocolate derretido, deixe secar sobre papel manteiga e sirva.

Nesta edição:

Liqüidificador — Receitas superpráticas que você faz no liqüidificador. Procure o selo!

Super fácil — Quer saber quais receitas você faz em poucos passos e com muita facilidade? Procure o selo!

Rápida — As receitas rápidas não estão apenas no *Vapt-vupt* (pág. 25). Procure o selo!

Toda vez que você encontrar as indicações ao lado, pode confiar! A nutricionista Ângela Cardoso examinou e classificou cada receita pensando na sua saúde.

Saudável — Light

Fale com a gente pela internet!
contato@guiadacozinha.com.br
Estamos esperando!

Na próxima edição: Você vai conferir uma ceia de natal econômica e tortas de liqüidificador deliciosas. Nas bancas a partir de 20 de novembro.

Tá na mesa este mês!

Pratos principais
- Canelone de carne moída20
- Carne-seca com abóbora . 16
- Cozido com abóbora............. 27
- Escondidinho de presunto e queijo...... 18
- Espetinho de carne moída 20
- Espetinho mignon 27
- Lasanha de abobrinha 8
- Lasanha de carne com cenoura........... 20
- Nhoque diferente............................... 23
- Peixe com alcaparras.......................... 24
- Peixe ensopado no leite de coco.......... 24
- Picadinho de carne com couve e banana.. 22
- Risoto de quinoa 32
- Rocambole de carne moída................ 19
- Suflê de frango.................................... 25
- Talharim fácil 25

Acompanhamentos
- Arroz gostoso...................................... 23
- Aspargo à flamenga 8
- Batatas com molho cremoso............... 26
- Couve-flor gratinada........................... 8
- Farofa de pepino 9
- Feijão com abóbora............................. 22
- Minipizza original de tomate............... 9
- Musse de acelga 10
- Pastel de queijo-de-minas................... 18
- Patê de espinafre 9
- Purê de batata diferente...................... 24
- Salada de repolho incrementada 23

Pães e salgadinhos
- Croquete de carne 19
- Croquete de fubá com carne............... 26
- Pão de galinha 17
- Pão de pizza 35
- Rosca creme 35

Tortas
- Empadão cremoso............................... 21
- Torta de abóbora com carne-seca 16
- Torta de frango com Catupiry® e alho-poró 17
- Torta de frango e Catupiry®............... 35
- Torta de palmito.................................. 26

Bolos
- Bolo branco e preto............................. 12
- Bolo cascão.. 18
- Bolo cetim de chocolate 12
- Bolo cremoso de fubá 14
- Bolo de banana 13
- Bolo de chocolate com morango......... 13
- Bolo de chocolate com ricota 13
- Bolo de chocolate gelado.................... 15
- Bolo de maçã 14
- Bolo de milho cremoso........................ 14
- Bolo gelado de coco............................ 15
- Bolo latino 26

Doces e sobremesas
- Alfajor 3
- Batata-doce tropical 10
- Creme de maracujá com chocolate...... 25
- Docinho de nozes................................. 25
- Gelatina encantada 24
- Musse de chocolate 35
- Musse de guaraná 30
- Musse de morango com hortelã.......... 30
- Musse goiabinha 31
- Omelete com sorvete 24
- Pavê de amendoim 30
- Pavê de doce de leite........................... 31
- Pavê prestígio 31
- Romeu-e-julieta................................... 18
- Sorvete de brigadeiro........................... 6

Bebidas
- Caipirosca de morango com manjericão28
- Coquetel tropical 28

Cada coisa em seu lugar
- Receitas de famosos............................ 5
- Trocando pitadinhas 6
- Primeiros passos: Peixe 7
- Oferta da feira 8
- Programa "Alimente-se bem" 10
- Alimentos orgânicos........................... 11
- Liqüidificador: Bolos 12
- Duplinhas imbatíveis 16
- Ingrediente do mês: Carne moída....... 19
- Matéria do mês: Incremente a refeição do dia-a-dia.. 22
- Vapt-vupt 25
- Drinks de bar....................................... 28
- Linha do tempo da cozinha - parte 2.. 29
- Musses e pavês 30
- Saúde na mesa.................................... 32
- Armário de cozinha............................. 34
- Fichas de receitas................................ 35

Fotos (pág. 29): Batedeira e queijos - Ingram Publishing/Other images, Torradeira, sanduíche e chef - Ablestock/Keydisc, Tomate seco - Stela Handa

Eles mostram que têm talento na cozinha!

Sucesso garantido

O chef francês Olivier Anquier manda bem na cozinha e na TV!

Foto: Divulgação/Deni Bloch

Um bon vivant. É assim que se considera o chef de cozinha francês, empresário e apresentador de televisão Olivier Anquier. Ele veio passar férias no Rio de Janeiro, em 1979, e não esperava que "uma viagem, inicialmente programada para durar um mês, durasse até hoje, fruto de uma paixão arrebatadora que senti por este país", confessa.

A carreira

A presença das câmeras não o intimida mais. Olivier começou a carreira em 1998, quando fez uma série de reportagens para a cobertura da Copa da França, na Rede Globo. Foi justamente o contato com a TV que encorajou o ex-apresentador do Diário do Olivier, do canal a cabo GNT, a posteriormente emprestar sua postura refinada e o sotaque francês ao programa Casa do Sol, da Band.

Na Rede Record, ganhou um quadro especial sobre viagens gastronômicas no programa Domingo Espetacular. Durante as viagens pelo Brasil, com um fusca, o que mais chamou sua atenção foi o próprio povo brasileiro. "O povo me surpreende com sua peculiaridade, sua forma de ser, sua generosidade, na sua criatividade, nas histórias ligadas à gastronomia e comportamento", conta.

Empresário de sucesso

Além de apresentador de programas na televisão, Olivier é proprietário de uma fábrica de pães que distribui para uma grande rede de supermercados. Os pães são a grande paixão do francês e por isso ele faz questão de supervisionar o preparo de tudo que é feito na casa. É claro que o destaque do local é o verdadeiro pão francês, que está sempre fresquinho e crocante.

O segredo

Apaixonado pelo que faz, Olivier explica que, para ser um bom cozinheiro, basta querer. "Qualquer pessoa pode cozinhar bem. É como aprender a andar. A gente não nasceu sabendo, mas aprende por necessidade. E cozinhar é igual. Pode ser que uma pessoa ou outra tenha o dom especial, mas todo mundo é capaz de cozinhar", afirma.

Na cozinha, ele diz que não abre mão da paixão que tem em dedicar tudo o que faz com prazer à pessoa a quem está preparando uma receita. Olivier conta que o que ele mais gosta são peixes e crustáceos, ou seja, "tudo o que vem da água!".

Entrevista: Eliane Calixto e Renata Petrocelli/TV Press

O seu espaço na Guia da Cozinha

Sugestão refrescante

Refrescante, doce, cremoso... hummm! Quem é que não gosta de um bom sorvete de brigadeiro? A leitora Silvia Lopes de Oliveira, de Sumaré – SP, nos enviou uma receita prática, rápida e muito saborosa. Ela nos conta em sua carta que adoraria fazer um curso de culinária. Esperamos que dê certo! Muito obrigada pelo seu carinho e continue nos escrevendo, ok? Temos certeza de que todo mundo vai gostar do seu sorvete. Beijos!

Sorvete de brigadeiro

TEMPO: 40MIN (+6H DE CONGELADOR)
RENDIMENTO: 2 LITROS DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres (sopa) rasas de manteiga
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 700ml de leite
- 1 lata de creme de leite
- 1 colher (chá) de emulsificante
- Chocolate granulado a gosto

Em uma panela, leve ao fogo médio o leite condensado, a manteiga, o chocolate em pó e 1 xícara (chá) do leite, mexendo até obter um brigadeiro. Bata no liqüidificador com o leite restante e o creme de leite. Acrescente o emulsificante e bata por mais 10 minutos. Adicione chocolate granulado, misture com uma colher e leve ao congelador por 6 horas ou até endurecer. Decore como desejar e sirva.

Foto: Gisele Tesser Produção: Ana Paula Lacerda/Angela Cardoso

Alô, *Clarice Lima da Silva, de São Pedro do Juai – PR*

Muito obrigada pelos elogios e queremos muito que você continue acompanhando o nosso trabalho. Que bom que você gosta das receitas que selecionamos! Pode deixar que vamos pensar com muito carinho sobre as suas sugestões, ok? Um enorme abraço!

Alô, *Solange Ramos Garcia, de São José dos Campos – SP*

Adoramos a sua sugestão de receitas de pães integrais. Sua dica já está anotada. Obrigada pelo carinho e continue nos escrevendo. Estamos esperando por sua receita, ok? Beijos!

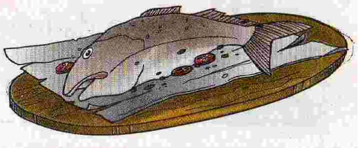
Alô, *Luzia Izidoro Paulino, de Paraguaçu Paulista – SP*

É muito bom receber tantas sugestões como as que você nos enviou. Toda a equipe da **Guia da Cozinha** *agradece por você nos acompanhar a cada edição. Que tal nos enviar sua receita preferida para publicarmos nesse espaço? Abraços!*

Envie sua receita!

Você tem algum truque de cozinha? Tem uma receita que todo mundo adora ou que é especial para você? Então, envie para a gente, contando a história do seu prato favorito e como essa receita faz parte da sua vida. Vamos adorar publicar e dividir com os leitores da *Guia da Cozinha*.

Caixa postal 471, CEP 17001-970, Bauru-SP
(0xx14) 3235-3881
@ contato@guiadacozinha.com.br



Peixes irresistíveis

Truques para você não errar no preparo

Existem inúmeras maneiras de preparar: pode ser grelhado, assado, cozido, em caldos ou filés. E o que não faltam são motivos para comer peixe. Você sabia que, além de ser muito nutritivo, é rico em proteínas, tem pouca gordura e possui ômega-3, uma substância que previne as doenças cardiovasculares? Então, aproveite nossas dicas e bom apetite!

Como conservar

Antes de congelar os peixes, é necessário limpá-los. Leve ao congelador, embrulhados em filme plástico ou dentro de sacos plásticos, retirando todo o ar. Alguns peixes podem ser mantidos congelados de 3 a 8 meses. Ao descongelar, use o microondas ou mantenha na geladeira. Nunca deixe de molho em água, nem descongele em temperatura ambiente.

Para não deixar cheiro na cozinha

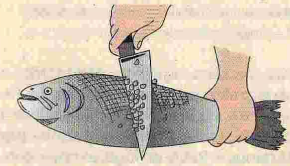
Adicione 1 colher (sopa) de leite à água em que vai cozinhar o peixe.

Peixe ensopado no leite de coco

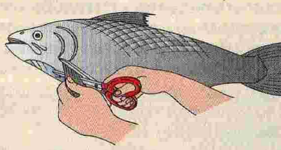
Tempere 1kg de postas de cação com sal, pimenta-do-reino e reserve. Em uma panela, aqueça 2 colheres (sopa) de óleo e 2 colheres (sopa) de manteiga. Frite 1 colher (sopa) de alho picado, 1 pimenta dedo-de-moça picada, 1 cebola picada e 2 xícaras (chá) de tomate sem pele e sem sementes picado. Adicione 1 vidro de leite de coco (200ml) e 1 xícara (chá) de leite. Abaixe o fogo, coloque os filés e cozinhe por 15 minutos. Reserve. Tempere 2 xícaras (chá) de camarão miúdo com sal e pimenta e frite em uma frigideira aquecida com 2 colheres (sopa) de manteiga. Disponha o peixe em uma travessa, coloque os camarões em volta e sirva.

Como limpar

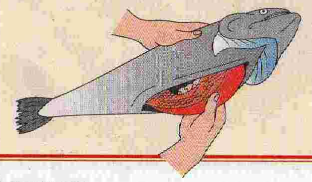
1 - Com o lado cego de uma faca, retire as escamas, no sentido do rabo em direção à cabeça.



2 - Corte as barbatanas e a cabeça na altura das guelras e lave o peixe em água corrente.



3 - Com uma faca afiada, abra a barriga e retire as vísceras. Para tirar o cheiro forte do peixe, passe-o em água com um pouco de suco de limão.



Fonte: livro "Le Cordon Bleu: todas as técnicas culinárias", Jeni Wright e Eric Treuille, Editora Marco Zero, 2000.

Oferta da feira

Quer economia e saúde? Os vegetais da época são mais frescos e baratos

Lasanha de abobrinha

TEMPO: 1H RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Saudável

Ingredientes
- 4 abobrinhas italianas médias
- 1 e 1/2 xícara (chá) de ricota amassada
- 300g de queijo mussarela ralado
- 2 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Molho
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 5 tomates picados
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1/3 de xícara (chá) de água
- 1/4 de xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Para o molho, aqueça o azeite, frite a cebola e o alho até dourar. Adicione o tomate, o extrato de tomate e refogue por 5 minutos. Acrescente a água e cozinhe por mais 5 minutos. Retire do fogo, tempere com o cheiro-verde, sal e pimenta. Reserve. Corte as abobrinhas em fatias de aproximadamente 1,5cm no sentido do comprimento. Misture a ricota com a mussarela e reserve. Em um refratário, faça camadas de molho, abobrinha e a mistura de ricota reservada, terminando em abobrinha e molho. Polvilhe com o parmesão e a farinha de rosca misturados e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos. Sirva em seguida.

Foto: André Fortes Produção: Karin Santana/Aurea Soares Objetos: Spicy e Camicado

Aspargo à flamenga

TEMPO: 1H RENDIMENTO: 7 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Saudável

Ingredientes
- 2 e 1/2kg de aspargos frescos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 3 ovos cozidos cortados em tiras
- 1 maço de salsa picada
- 1 maço de cebolinha picada
- 200g de manteiga
- Suco de 1 limão

Descasaque os aspargos, corte as bases (cerca de 5cm) e amarre em 3 maços iguais. Coloque em uma panela grande com água fervente, sal e cozinhe até ficarem macios. Retire do fogo, escorra e envolva os aspargos em um pano limpo. Reserve. Em uma tigela, misture os ovos, a salsa e a cebolinha. Reserve. Derreta a manteiga em banho-maria junto com o suco de limão, sal e pimenta. Desamarre os maços de aspargos e coloque em um refratário, formando três camadas. Regue com a mistura de ovos reservada e a manteiga derretida. Sirva quente.

Dica: Se desejar, use aspargos em conserva. É mais fácil para fazer porque não precisa cozinhar.

Couve-flor gratinada

TEMPO: 1H10 RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Saudável

Ingredientes
- 1 couve-flor em buquês
- Sal a gosto
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sobremesa) de maisena
- 2 gemas
- 1 lata de creme de leite
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

Cozinhe os buquês de couve-flor em água e sal. Escorra e reserve. Em uma panela, leve ao fogo o leite, a maisena e as gemas. Acrescente o creme de leite e sal, mexendo para não talhar. Em um refratário, faça uma camada do creme, espalhe a couve-flor reservada e cubra com o creme restante. Polvilhe com parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar. Sirva quente, acompanhado de arroz.

Farofa de pepino

TEMPO: 20MIN RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Saudável

Super fácil

Ingredientes
- 2 pepinos picados
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1/2 xícara (chá) de vinagre
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 colher (chá) de sal
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca
- 50g de uvas passas

Misture o pepino, a cebola, o tomate e a salsa. Tempere com o vinagre, o óleo e o sal. Acrescente a farinha, as uvas passas e misture. Sirva com carne assada ou churrasco.

Patê de espinafre

TEMPO: 30MIN RENDIMENTO: 3 XÍCARAS (CHÁ)
DIFICULDADE: FÁCIL

Liqüidificador

Light

Ingredientes
- 1 maço de espinafre cozido e espremido (só as folhas)
- 1 dente de alho
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 1 pimenta vermelha
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado
- 4 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de mostarda

No liqüidificador, bata o espinafre, o alho, o açúcar, o sal, a pimenta e o cheiro-verde. Leve ao fogo, mexendo por 10 minutos ou até desgrudar da panela. Acrescente a margarina, a mostarda e misture. Sirva em seguida.

Minipizza original de tomate

TEMPO: 40MIN (+25MIN DE DESCANSO)
RENDIMENTO: 16 UNIDADES DIFICULDADE: MÉDIA

Saudável

Ingredientes
- 1 colher (chá) de fermento biológico
- 1 pitada de açúcar
- 3/4 de xícara (chá) de água quente
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/4 de xícara (chá) de azeite
- Farinha de trigo para enfarinhar
- Azeite para pincelar
- Óleo para untar

Recheio
- 5 tomates cortados em fatias
- 4 dentes de alho cortados em fatias
- 4 colheres (sopa) de folhas de orégano frescas
- Sal e pimenta-do-reino moída a gosto

Misture o fermento, o açúcar e a água até dissolver. Deixe descansar por 5 minutos. Misture a farinha, o sal e o azeite até ficar homogêneo. Em uma superfície lisa e enfarinhada, sove a massa até ficar macia. Cubra e deixe descansar por 2 horas. Divida a massa em 16 porções e abra com um rolo, modelando discos. Coloque em assadeiras untadas com óleo e pincele com azeite. Espalhe o tomate, o alho, o orégano e polvilhe com sal e pimenta. Leve ao forno médio, preaquecido, por 25 minutos ou até dourar. Sirva.

Confira na tabela abaixo os vegetais que podem ser encontrados no mês de NOVEMBRO na sua região

	SUL	SUDESTE	NORDESTE	CENTRO-OESTE	NORTE
Abobrinha	•	•	•	•	X
Aspargo	•	•	•	X	•
Couve-flor	X	X	•	•	X
Espinafre	•	•	•	•	X
Pepino	•	•	•	•	•
Tomate	X	•	•	•	•

O "X" na tabela significa ausência do vegetal na região ou uma queda na sua produção. Assim, pode haver uma maior dificuldade para ser encontrado ou um aumento de preço.

Fonte: www.cnph.embrapa.br

Aproveite tudo dos alimentos em receitas saudáveis e econômicas

SESI

PROGRAMA

"Alimente-se Bem"

SESI-SP

Batata-doce tropical

TEMPO: 45MIN RENDIMENTO: 13 PORÇÕES
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 178,20 KCAL

Ingredientes:

- 7 xícaras (chá) de batata-doce picada
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 canelas em pau
- 6 cravos-da-índia
- 1 colher (sopa) de raspas de casca de limão
- 3 xícaras (chá) de abacaxi picado

Preço
Custo de cada porção R$ 0,16

Cozinhe a batata-doce em água até ficar macia. Amasse com um garfo e reserve. Em uma panela, leve ao fogo médio a água, o açúcar, a canela, o cravo e as raspas de limão até obter uma calda grossa e dourada. Coe, acrescente a batata-doce e cozinhe por 15 minutos ou até engrossar. À parte, bata o abacaxi no liqüidificador e acrescente ao doce. Cozinhe até desprender do fundo da panela e deixe esfriar. Disponha em taças individuais, decore como desejar e sirva.

Dica: O abacaxi maduro tem as folhas da coroa firmes e verdes e a casca sem manchas, além de ser perfumado.

Musse de acelga

TEMPO: 1H (+2H DE GELADEIRA) RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 73,79 KCAL

Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água
- 1 e 1/2 xícara (chá) de arroz cozido
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de azeite
- 3 xícaras (chá) de acelga picada
- Sal a gosto
- Óleo para untar

Preço
Custo de cada porção R$ 0,08

Bata no liqüidificador o leite, a água e o arroz. Reserve. Doure a cebola e o alho no azeite, adicione a acelga, o sal e refogue. Acrescente a mistura do liqüidificador e leve ao fogo até engrossar. Unte uma fôrma para pudim de 22cm de diâmetro com óleo, despeje a mistura e leve à geladeira por 2 horas ou até firmar. Desenforme, decore como desejar e sirva frio.

Dica: Se desejar, substitua a acelga por repolho.

Liqüidificador

Fotos e receitas: Divulgação/SESI-SP Todas as receitas foram testadas na cozinha experimental do SESI-SP

ALIMENTOS ORGÂNICOS

Os produtos orgânicos estão tomando conta das gôndolas dos supermercados e vêm conquistando a mesa dos brasileiros. Ao contrário dos produtos convencionais, que são produzidos com agrotóxicos, os alimentos orgânicos são "limpos", pois são usados no seu cultivo adubos naturais, de origem vegetal e animal. Mas afinal, quais são as vantagens desse consumo?

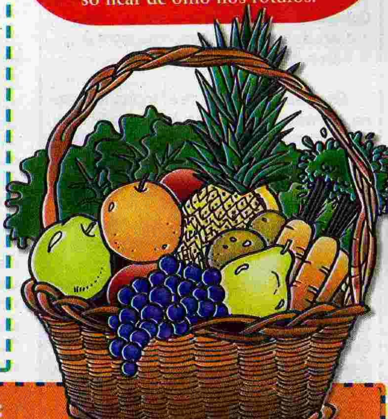
Sem agrotóxicos

O principal benefício é a ausência de agrotóxicos e a diminuição dos riscos de contaminação com pesticidas. "Por isso, os alimentos orgânicos são mais saudáveis e têm mais sabor", afirma a nutricionista clínica do Grupo de Nutrição Humana (Ganep), Luciana Coppini. "Mesmo fazendo uma boa higienização dos alimentos convencionais, há agrotóxicos que penetram nos alimentos e não saem na água", diz.

Para oferecer ao consumidor produtos livres de substâncias tóxicas, o agricultor deve obedecer normas rígidas de certificação que incluem desde a não utilização de agrotóxicos até a conservação e preservação do solo e dos demais recursos naturais onde é feito o plantio. O cumprimento dessas exigências possibilita que os alimentos conservem suas propriedades nutricionais, como vitaminas, sais minerais, carboidratos e proteínas, e as características originais como aroma, cor e sabor.

Como saber se um produto é orgânico?

Eles exibem em sua embalagem um selo de certificação. Isso significa que o alimento (e o seu processo de produção) passou por uma rigorosa avaliação e está apropriado para o consumo. Portanto, é só ficar de olho nos rótulos.



Orgânico x convencional: a escolha é sua!

O custo com a certificação e com as embalagens próprias, entre outros fatores, acaba conferindo aos alimentos orgânicos um preço mais elevado em relação aos produtos convencionais. Mas isso também depende do local de comercialização e do tipo de produto. Por isso, vale a pena pesquisar antes de comprar. Os alimentos orgânicos podem ser encontrados nas grandes redes de supermercados (muitos possuem gôndolas exclusivas), em lojas especializadas de produtos naturais e nas feiras livres, onde você pode comprar direto dos produtores.

Fonte: Luciana Coppini (nutricionista clínica do Ganep – Grupo de Nutrição Humana) e www.ibd.com.br

Bolos superfáceis!

Receitas maravilhosas para todas as ocasiões

Bolo branco e preto

TEMPO: 1H30 RENDIMENTO: 10 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de maisena
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de leite fervente
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- Margarina e farinha de trigo para untar
- Raspas de chocolate branco para decorar

Cobertura

- 1 lata de brigadeiro (comprado pronto)
- 1 caixa de creme de leite (200g)

Em uma tigela, misture a farinha, a maisena, o fermento e reserve. No liqüidificador, bata o leite, a margarina, o açúcar, os ovos e a baunilha até ficar homogêneo. Despeje na tigela com a farinha e mexa até incorporar. Coloque em uma fôrma de 30cm x 22cm untada e enfarinhada e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até que ao enfiar um palito, ele saia limpo. Retire do forno e deixe amornar. Bata os ingredientes da cobertura no liqüidificador, espalhe sobre o bolo, decore com raspas de chocolate branco e sirva.

Foto: Stela Handa Produção: Rosa Kloser/Zulmira Fátima dos Santos Objetos: Oxford, Tramontina e Pepper

Bolo cetim de chocolate

TEMPO: 1H RENDIMENTO: 20 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- Manteiga para untar

Recheio e cobertura

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de água
- 4 gemas
- 200g de chocolate meio amargo picado
- 1 colher (sopa) de manteiga

No liqüidificador, bata os os ingredientes da massa até ficar homogêneo. Divida em duas fôrmas de 21cm de diâmetro untadas e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até que ao enfiar um palito, ele saia limpo. Retire do forno, deixe amornar, desenforme e reserve. Em uma panela, leve o açúcar e a água ao fogo médio até obter uma calda em ponto de fio. Reserve. Bata no liqüidificador as gemas, o chocolate picado, a calda reservada e a manteiga até ficar homogêneo. Espalhe metade desse creme em um dos bolos. Cubra com o outro bolo e espalhe o creme restante. Sirva em seguida.

Ponto de fio

Para saber se a receita está em ponto de fio, coloque um pouco da calda de água e açúcar entre os dedos polegar e indicador e afaste-os devagar. Deve se formar um fio, que se romperá em seguida.

Para rechear

Será mais fácil cortar um bolo ao meio para rechear usando um fio de nylon ou fio dental. Passe o fio em volta do bolo e aperte, lenta mas firmemente, até dividi-lo completamente.

Bolo de banana

TEMPO: 1H RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Super fácil

Ingredientes

- 4 bananas-nanicas picadas
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3/4 de xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de rosca
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Açúcar e canela em pó para polvilhar
- Margarina e farinha de trigo para untar

No liqüidificador, bata as bananas, os ovos, o açúcar e o óleo. Acrescente a farinha de rosca, o fermento e misture delicadamente com uma colher. Despeje em uma fôrma redonda untada e enfarinhada e leve ao forno médio, preaquecido, por 35 minutos ou até que ao enfiar um palito, ele saia limpo. Desenforme, polvilhe com açúcar, canela e sirva.

Bolo de chocolate com ricota

TEMPO: 1H30 RENDIMENTO: 10 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 ovo
- 1 copo de iogurte natural (200g)
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 xícaras (chá) de ricota fresca amassada
- 1 colher (sopa) de maisena
- 200g de chocolate branco derretido
- Margarina e farinha de trigo para untar

No liqüidificador, bata todos os ingredientes, menos o chocolate. Despeje em uma assadeira de 30cm x 22cm untada e enfarinhada e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até assar e dourar. Derreta o chocolate em banho-maria, espalhe sobre o bolo e sirva.

Bolo de chocolate com morango

TEMPO: 1H RENDIMENTO: 12 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de leite morno
- 3 ovos
- 4 colheres (sopa) de margarina derretida
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Margarina e farinha de trigo para untar
- Morangos para decorar

Recheio e cobertura

- 1 litro de leite
- 2 caixas de morangos lavados
- 1 lata de leite condensado
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de maisena
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de manteiga

Foto: Alexandre Medeiros Produção: Rosa Kloser/Rita Barros Objetos: Pepper, Oxford e Tramontina

Bata os ingredientes da massa no liqüidificador até ficar homogêneo. Coloque em uma fôrma de buraco no meio untada e enfarinhada e leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos ou até que ao enfiar um palito, ele saia limpo. No liqüidificador, bata os ingredientes do recheio até ficar homogêneo e leve ao fogo alto por 15 minutos, mexendo para não empelotar. Deixe esfriar, recheie e cubra o bolo. Decore com morangos e sirva.

Bolo de milho cremoso

TEMPO: 1H RENDIMENTO: 12 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes
- 6 espigas de milho
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de coco ralado
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Margarina e farinha de trigo para untar
- Açúcar de confeiteiro para polvilhar

Retire o milho da espiga e bata no liqüidificador com o leite, a margarina e os ovos até ficar homogêneo. Despeje em uma tigela, adicione os demais ingredientes e misture até ficar homogêneo. Coloque em uma fôrma de buraco no meio de 26cm de diâmetro untada e enfarinhada e leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos. Retire do forno, deixe amornar e desenforme. Polvilhe com açúcar de confeiteiro e sirva.

Foto: Stela Handa Produção: Ana Beatriz/Lívia Badan Objetos: M. Dragonetti

Bolo cremoso de fubá

TEMPO: 1H RENDIMENTO: 12 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes
- 3 ovos
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar
- 5 xícaras (chá) de leite
- 50g de queijo parmesão ralado
- 1 xícara (chá) de fubá
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1/2 lata de leite condensado
- Margarina e farinha de trigo para untar

No liqüidificador, bata os ingredientes até ficar homogêneo. Despeje a massa em uma fôrma redonda de 20cm de diâmetro untada e enfarinhada e leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos ou até que ao enfiar um palito, ele saia limpo. Retire do forno, espere amornar, desenforme e sirva.

Dose de paciência

É importante que o bolo seja desenformado pelo menos 15 minutos depois de ser retirado do forno. É que a massa, quando fria, tem menos chances de quebrar.

Bolo de maçã

TEMPO: 50MIN RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes
- 3 maçãs picadas
- 1 xícara (chá) de leite
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 pacote de mistura para bolo sabor baunilha
- Margarina para untar
- 2 colheres (sopa) de açúcar para polvilhar
- 1 colher (sobremesa) de canela em pó para polvilhar

No liqüidificador, bata as maçãs, o leite, os ovos, a margarina, a farinha de rosca, a canela e a mistura para bolo até ficar homogêneo. Despeje em uma fôrma de buraco no meio untada e polvilhada com o açúcar misturado com a canela e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até que ao enfiar um palito, ele saia limpo. Sirva.

Temperatura ideal

Use ovos em temperatura ambiente. Se você esquecer de retirar da geladeira com antecedência, deixe de molho em água morna por 10 minutos antes de usar.

Especial BOLOS GELADOS

Bolo de chocolate gelado

TEMPO: 2H RENDIMENTO: 25 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 5 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de água quente
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó
- Margarina e farinha de trigo para untar

Calda
- 1 lata de creme de leite
- 1 xícara (chá) de bebida láctea sabor chocolate tipo Toddynho®

Cobertura
- 300g de chocolate ao leite derretido
- 1/2 lata de creme de leite

Em uma tigela, misture a farinha com o fermento e reserve. No liqüidificador, bata os ovos, o açúcar, a água quente, o óleo e o chocolate em pó até ficar homogêneo. Despeje na tigela com a farinha e mexa até ficar homogêneo. Coloque em uma fôrma de 30cm x 22cm untada e enfarinhada e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até que ao enfiar um palito, ele saia limpo. Retire do forno e regue com os ingredientes da calda misturados. Misture os ingredientes da cobertura e espalhe sobre o bolo. Deixe esfriar, corte em quadrados, embrulhe em papel-alumínio e leve à geladeira até servir.

Não cresceu?

Se o bolo não cresceu, pode ser sinal de que você usou pouco fermento (também pode estar vencido) ou escolheu uma fôrma muito grande. Então, faça o teste antes de começar a fazer o bolo: despeje uma pitada do fermento em um copo com água. Se estiver bom, vai borbulhar. Além disso, a massa deve ocupar ao menos metade da fôrma para o bolo ficar alto.

Bolo gelado de coco

TEMPO: 1H (+3H DE GELADEIRA)
RENDIMENTO: 12 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes
- 5 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite
- 4 xícaras (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 e 1/2 colher (sopa) de fermento em pó
- Margarina e farinha de trigo para untar
- Coco ralado para polvilhar

Cobertura
- 1 lata de leite condensado
- 1 vidro de leite de coco (200ml)

Bata no liqüidificador os ovos, o leite, o açúcar e a margarina até ficar homogêneo. Acrescente a farinha de trigo, o fermento e misture delicadamente até ficar homogêneo. Despeje a massa em uma fôrma retangular untada e enfarinhada e leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos ou até que ao enfiar um palito, ele saia limpo. Bata os ingredientes da cobertura no liqüidificador e espalhe sobre o bolo ainda quente. Polvilhe com coco ralado e leve à geladeira por 3 horas antes de servir.

Foto: Alexandre Mederos Produção: Rosa Kloser/Rita Barros Objetos: Pepper, Oxford e Tramontina

Combinações famosas

Duplinhas imbatíveis

Alguns ingredientes ficam perfeitos juntos. Confira!

Abóbora e Carne-seca

A abóbora acompanhada de carne-seca são ingredientes que rendem muitas receitas. Preparamos duas sugestões de pratos para você arrasar na cozinha!

Torta de abóbora com carne-seca

TEMPO: 1H RENDIMENTO: 12 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 2 ovos
- 1kg de farinha de trigo
- 600g de margarina
- 1 colher (chá) de sal
- Farinha de trigo para enfarinhar
- 1 gema para pincelar

Recheio

- 1 cebola cortada em cubos
- 1 colher (sopa) de alho picado
- 100g de alho-poró picado
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 300g de carne-seca dessalgada, cozida e desfiada
- 900g de abóbora em cubos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 3 cubos de caldo de galinha
- 500ml de água fervente
- 1 vidro de leite de coco (200ml)
- 200g de palmito picado
- Salsa picada a gosto
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo

Foto: Alexandre Medeiros Produção: Rosa Kloser/Rita Barros Objetos: Pepper, Oxford e Tramontina

Para o recheio, refogue a cebola, o alho e o alho-poró na manteiga. Acrescente a carne-seca, a abóbora, sal, pimenta, o caldo de galinha dissolvido na água e cozinhe até a abóbora ficar macia. Acrescente o leite de coco, o palmito, salsa, a farinha e cozinhe por 2 minutos. Reserve. Em uma vasilha, misture os ovos, a farinha, a margarina, o sal e amasse com as mãos até formar uma massa. Abra sobre uma superfície enfarinhada e, com metade dela, forre o fundo e as laterais de uma fôrma de aro removível. Espalhe o recheio e cubra com o restante da massa. Pincele com a gema e leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos ou até dourar. Retire do forno, desenforme e sirva.

Carne-seca com abóbora

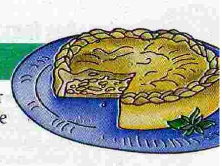
TEMPO: 1H RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 1 folha de louro
- 3 tomates picados
- 1kg de carne-seca dessalgada cozida e cortada em pedaços
- 1/2 pimentão verde cortado em tiras
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de água
- 1/2 talo de aipo ou salsão
- 1/2kg de abóbora madura cortada em cubos

Aqueça o óleo e frite a cebola. Adicione o louro, o tomate, a carne-seca, o pimentão, sal, pimenta e refogue. Acrescente a água, o aipo, tampe a panela e cozinhe por 10 minutos ou até a carne ficar macia. Em outra panela, cozinhe a abóbora em água e sal. Escorra, adicione à carne e cozinhe por mais 5 minutos. Sirva em seguida.

Frango e Requeijão



O casamento do frango com requeijão agrada o paladar de todos. Por isso, nada mais justo do que oferecer duas sugestões imbatíveis de receitas para você preparar em casa.

Torta de frango com Catupiry® e alho-poró

TEMPO: 1H30 RENDIMENTO: 20 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 6 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos
- 400g de margarina
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 xícara (chá) de leite
- Farinha de trigo para enfarinhar
- 1 gema para pincelar

Recheio

- 1 talo de alho-poró cortado em tiras finas
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 700g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 300g de requeijão cremoso tipo Catupiry®

Em uma tigela, coloque a farinha, o ovo, a margarina, o sal e misture. Adicione o leite e mexa até desgrudar das mãos. Reserve. Em uma panela, doure o alho-poró no azeite, adicione o frango, o molho de tomate, sal e pimenta. Abra a massa com um rolo sobre uma superfície enfarinhada e, com metade dela, forre o fundo e as laterais de uma fôrma de aro removível. Espalhe o recheio, o Catupiry® e cubra com o restante da massa. Pincele com a gema e leve ao forno médio, preaquecido, por 35 minutos. Retire do forno, desenforme e sirva.

Foto: Stela Handa Produção: Rosa Kloser/Zulmira Fátima dos Santos Objetos: Pepper e Kimi Nii Ceramics

Pão de galinha

TEMPO: 2H (+30MIN DE DESCANSO)
RENDIMENTO: 30 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

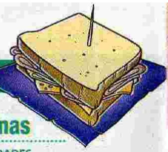
- 60g de fermento biológico fresco
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- Sal a gosto
- 1 xícara (chá) de leite morno
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 4 ovos
- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Farinha de trigo para enfarinhar
- 1 gema para pincelar
- Margarina e farinha de trigo para untar

Recheio

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada em cubos pequenos
- 4 xícaras (chá) de peito de frango cozido e desfiado
- 1 xícara (chá) de palmito em rodelas
- 1 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 3 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- 1 colher (sopa) de molho de pimenta tipo Tabasco®
- 1 xícara (chá) de requeijão cremoso tipo Catupiry®
- Sal a gosto

Em uma tigela, misture o fermento, o açúcar, sal, o leite, o azeite e os ovos. Acrescente a farinha e mexa até desgrudar das mãos. Transfira a massa para uma superfície lisa e enfarinhada e sove até a massa ficar macia e elástica. Cubra com um pano e deixe descansar por 30 minutos. Em uma panela, derreta a manteiga e doure a cebola e o frango. Adicione o restante dos ingredientes e refogue por 5 minutos. Abra a massa com um rolo, espalhe o recheio e enrole como rocambole. Pincele com a gema, coloque em uma fôrma untada e enfarinhada e leve ao forno médio, preaquecido, por 50 minutos. Sirva.

Presunto e Queijo



Escondidinho de presunto e queijo

TEMPO: 1H10 RENDIMENTO: 7 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 400g de presunto ralado
- 450g de queijo prato ralado
- 1/2 xícara (chá) de alho-poró em tiras finas
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 1kg de mandioca cozida e espremida
- 4 colheres (sopa) de azeite
- Sal a gosto
- 100g de requeijão cremoso tipo Catupiry®
- Margarina para untar

Em uma tigela, misture o presunto, o queijo, o alho-poró, a cebola e reserve. Em outra tigela, misture a mandioca, o azeite e sal. Em um refratário untado, coloque metade da mandioca, o presunto reservado, a mandioca restante, o Catupiry® e leve ao forno médio, preaquecido, por 10 minutos. Sirva.

Foto: Marcelo Breyne Produção: Denise Costa/Cecília Salomão Objetos: Fucsia Casa, Stella Ferraz e Suxxar

Pastel de queijo-de-minas

TEMPO: 1H30 RENDIMENTO: 30 UNIDADES
DIFICULDADE: FÁCIL

Saudável

Ingredientes

- 500g de queijo-de-minas fresco
- 1 xícara (chá) de margarina
- Sal a gosto
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 gema para pincelar

Recheio

- 1 xícara (chá) de queijo provolone picado
- 1 xícara (chá) de presunto picado

Amasse o queijo-de-minas com um garfo até virar uma pasta. Coloque em uma tigela e misture com a margarina, sal e a farinha, até a massa desgrudar das mãos. Abra com um rolo e corte círculos com um copo. Recheie com o provolone e o presunto. Dobre ao meio e aperte as bordas com um garfo para fechar. Distribua em uma assadeira, pincele com a gema e leve ao forno médio, preaquecido, por 25 minutos. Sirva.

Goiabada e Queijo

Romeu-e-julieta

TEMPO: 2H RENDIMENTO: 50 UNIDADES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 lata de goiabada cortada em cubos (comprada pronta)
- Açúcar cristal para confeitar

Leve ao fogo médio o leite condensado e o parmesão até dar ponto de enrolar. Abra porções da massa, recheie com a goiabada e modele bolinhas. Passe no açúcar e sirva.

Bolo cascão

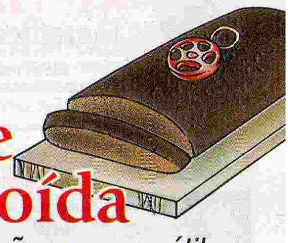
TEMPO: 1H15 RENDIMENTO: 10 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de margarina
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de leite morno
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de goiabada cortada em cubos
- 1 lata de leite condensado
- 100g de coco ralado
- 100g de queijo branco ralado
- Margarina e farinha de trigo para untar

Na batedeira, bata a margarina, o açúcar, os ovos, o leite e a farinha até ficar homogêneo. Adicione o fermento e mexa. Despeje em uma fôrma untada e enfarinhada, coloque a goiabada por cima, regue com o leite condensado, polvilhe com o coco ralado, o queijo ralado e leve ao forno médio, preaquecido, por 45 minutos. Desenforme e sirva.

Idéias para um mesmo ingrediente render maravilhas



Delicie-se com carne moída

Varie seu cardápio com essa opção superversátil

Croquete de carne

TEMPO: 2H RENDIMENTO: 30 UNIDADES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 1 cebola picada
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 500g de carne moída
- 3 cubos de caldo de carne
- 1 xícara (chá) de batata cozida e amassada
- 3 xícaras (chá) de água fervente
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo batido
- 2 xícaras (chá) de farinha de rosca
- Óleo para fritar

Em uma panela, frite a cebola no azeite até ficar transparente. Adicione a carne e frite, mexendo de vez em quando até dourar. Acrescente o caldo de carne, a batata, a água, sal, pimenta e a farinha de trigo, mexendo até desgrudar do fundo da panela. Retire do fogo e deixe esfriar. Modele os croquetes com as mãos, passe no ovo, na farinha de rosca e frite aos poucos em óleo quente até dourar. Escorra em papel-toalha e sirva em seguida.

Como comprar

Se possível, peça para o açougueiro moer a carne na hora. Escolha carnes tipo acém, paleta ou carnes de primeira (coxão duro, patinho, lagarto ou músculo). O importante é que a carne tenha uma coloração vermelho vivo e não esteja ressecada. Deve ser retirada toda a nervura e moer a carne no mínimo 2 vezes.

Rocambole de carne moída

TEMPO: 50MIN RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 1/2kg de carne moída
- 1 pacote de pó para sopa creme de cebola
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 maço de espinafre picado
- 2 dentes de alho
- 1/2 cebola picada
- 200g de queijo mussarela fatiado
- 2 cenouras raladas
- Folhas de manjericão a gosto

Tempere a carne moída com o pó para sopa de cebola, sal, pimenta e cheiro-verde. Coloque a carne sobre uma folha de papel-manteiga e abra a massa com um rolo. Reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o espinafre, o alho e a cebola. Reserve. Espalhe a mussarela, a cenoura, o refogado de espinafre reservado e folhas de manjericão. Enrole como rocambole, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos. Retire o papel e asse por mais 10 minutos ou até dourar. Sirva.

Foto: Alexandre Medeiros Produção: Rosa Kloser/Rita Barros Objetos: Pepper, Oxford e Tramontina

Ingrediente do mês

Idéias para um mesmo ingrediente render maravilhas

Foto: André Fortes Produção: Karin Santana/Aurea Soares Objetos: Tramontina

Canelone de carne moída

TEMPO: 1H20 RENDIMENTO: 6 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Saudável

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 cebola picada
- 400g de carne moída
- 1 tomate picado
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto
- 200g de queijo mussarela ralado
- 400g de massa para lasanha pré-cozida (comprada pronta)
- 100g de queijo mussarela ralado para polvilhar

Molho branco

- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite
- Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada ralada a gosto

Em uma panela, aqueça a margarina e refogue cebola e a carne por 5 minutos ou até secar a água. Acrescente o tomate, a farinha e mexa até engrossar. Retire do fogo, adicione sal, pimenta, salsa, a mussarela e deixe esfriar. Para o molho, em outra panela, derreta a margarina, acrescente a farinha, o leite e mexa até engrossar. Retire do fogo, adicione o creme de leite, sal, pimenta e noz-moscada. Abra a massa, espalhe o recheio em uma das pontas e enrole como rocambole. Espalhe um pouco de molho no fundo de um refratário de 23cm x 39cm e coloque os canelones lado a lado. Cubra com o restante do molho e polvilhe com a mussarela. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos. Retire o papel-alumínio e cozinhe por mais 10 minutos. Sirva em seguida.

Espetinho de carne moída

TEMPO: 50MIN RENDIMENTO: 10 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Saudável

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de molho de mostarda
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 fatia de pão de fôrma sem casca
- 1kg de carne moída
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta-do- reino a gosto
- Óleo para untar

No liqüidificador, bata o ovo, o molho de mostarda, a cebola, o alho e o pão até formar um creme. Reserve. Em uma tigela, coloque a carne moída e a mistura reservada. Adicione o cheiro-verde, sal, pimenta e misture até ficar homogêneo. Divida a massa em 10 porções e modele espetinhos. Transfira para uma fôrma untada com óleo e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos, virando na metade do tempo até dourar. Sirva.

Lasanha de carne com cenoura

TEMPO: 1H30 RENDIMENTO: 6 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Saudável

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo
- 500g de carne moída
- 2 cenouras raladas

- 1 cebola ralada
- 1 e 1/2 xícara (chá) de extrato de tomate
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 lata de creme de leite
- 1/3 de xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 400g de massa para lasanha pré-cozida (comprada pronta)
- 300g de queijo mussarela picado
- 50g de queijo parmesão ralado

Em uma panela, aqueça o óleo e frite a carne até dourar. Adicione a cenoura, a cebola, o extrato de tomate e refogue por 3 minutos. Acrescente a água e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture o creme de leite, o cheiro-verde, sal, pimenta e retire do fogo. Espalhe um pouco do molho em um refratário e intercale camadas de massa, mussarela e molho, terminando em massa e molho. Polvilhe com o parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até gratinar. Retire do forno, deixe amornar e sirva.

Conserve sem erros!

- Na geladeira, a carne moída dura no máximo 24 horas. Já no congelador, esse tempo é de 45 a 60 dias.
- Antes de congelar, separe a carne em pequenas porções. Assim, você evita descongelar uma quantidade maior do que a que será usada.
- Lembre-se: uma vez descongelada, a carne moída não pode ser recongelada.
- O congelamento acentua o sabor dos condimentos. Portanto, não tempere a carne moída antes de congelar.

Foto: André Fortes Produção: Nice Miranda/Karin Santana

Empadão cremoso

TEMPO: 1H30 (+30MIN DE GELADEIRA) RENDIMENTO: 8 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 gema para pincelar

Recheio

- 2 colheres (sopa) de margarina
- 800g de carne moída
- 1 cebola picada
- Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 e 1/2 xícara (chá) de requeijão

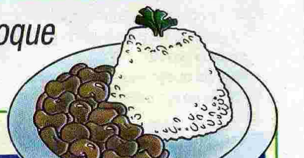
Para a massa, em uma tigela, misture a farinha com a margarina até obter uma textura de farofa. Faça uma cavidade no centro e despeje o ovo, o óleo e o sal, misturando com as mãos. Se necessário, acrescente um pouco de água gelada para dar liga. Embrulhe em filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos. Para o recheio, aqueça 1 colher (sopa) da margarina em uma panela e frite a carne até dourar. Acrescente a cebola, sal, pimenta, salsa e refogue por 5 minutos. Em outra panela, derreta a margarina restante, acrescente a farinha e mexa por 2 minutos. Despeje o leite aos poucos, mexendo até engrossar. Desligue o fogo, adicione o requeijão, sal, pimenta, misture e deixe esfriar. Reserve. Divida a massa em 2 partes e abra com um rolo. Com uma das massas, forre o fundo e as laterais de uma fôrma de aro removível de 22cm de diâmetro e espalhe o recheio de carne e o creme de requeijão reservado. Cubra a torta com a massa restante, apertando as laterais para fechar. Pincele com a gema, leve ao forno médio, preaquecido, por 50 minutos ou até dourar. Desenforme e sirva.

Dica: Decore a torta com o restante da massa.

Matéria do mês

Refeição incrementada

Varie nos ingredientes e dê um toque a mais nas receitas do dia-a-dia



Feijão com abóbora

TEMPO: 1H15 (+3H DE MOLHO)
RENDIMENTO: 6 PORÇÕES DIFICULDADE: MÉDIO

Saudável

Ingredientes
- 1 xícara (chá) de feijão jalo
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 folha de louro
- 300g de abóbora cortada em cubos
- 1/2 xícara (chá) de molho de tomate
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado

Deixe o feijão de molho por 3 horas. Em uma panela de pressão, cozinhe o feijão por 40 minutos ou até ficar macio. Em outra panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até dourar. Adicione o louro, a abóbora e refogue por 10 minutos. Adicione o refogado ao feijão, o molho de tomate, sal, pimenta e cozinhe por mais 5 minutos com a panela destampada. Misture o cheiro-verde e sirva em seguida.

Feijão macio

Para o feijão ficar mais macio, deixe-o de molho na véspera com 1 colher (café) rasa de fermento em pó. Vai ficar uma delícia!

Foto: Alexandre Medeiros Produção: Rosa Kloser/Rita Barros Objetos: Pepper, Oxford e Tramontina

Picadinho de carne com couve e banana

TEMPO: 50MIN RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Saudável

Ingredientes
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 600g de carne moída
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola grande picada
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- 1 folha de louro
- 4 tomates sem pele e sem sementes picados
- 1 maço de couve-manteiga rasgada
- 3 bananas-nanicas picadas
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Ovos cozidos para decorar
- Farinha de mandioca para acompanhar

Em uma panela, aqueça o óleo e frite a carne até dourar. Acrescente o alho, a cebola e frite. Adicione o extrato de tomate, o louro, os tomates e refogue até começar a secar o caldo. Acrescente a couve, tampe a panela e cozinhe por 5 minutos. Junte as bananas, o cheiro-verde e tempere com sal e pimenta. Retire do fogo, transfira para uma travessa, decore com ovos e sirva acompanhado de farinha de mandioca.

Nhoque diferente

TEMPO: 1H RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes
- 700g de batatas cozidas e espremidas
- 250g de carne moída
- 250g de presunto moído
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 1 ovo
- 200g de farinha de trigo
- Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto
- Farinha de trigo para enfarinhar

Molho
- 1/2 xícara (chá) de manteiga derretida
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

Misture os ingredientes da massa até ficar homogêneo e desgrudar das mãos. Em uma superfície enfarinhada, modele cordões com a massa e corte os nhoques. Cozinhe aos poucos em água fervente com sal até subirem a superfície e retire com uma escumadeira. Coloque em uma travessa, regue com a manteiga e polvilhe com o parmesão e a salsa misturados. Sirva.

Dica: Quanto mais frio o purê de batata, menos farinha levará a massa.

Agilidade na cozinha

Ao invés de modelar rolinhos de massa e cortar os nhoques, você pode colocar porções da massa em um saquinho furado em uma das pontas. Aperte lentamente a massa contra o furo e vá cortando os nhoques com uma tesoura diretamente sobre a panela com água fervente.

Salada de repolho incrementada

TEMPO: 20MIN RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Rápida

Ingredientes
- 2 xícaras (chá) de carne assada desfiada
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- 1/2 xícara (chá) de maionese
- 2 tomates picados
- 1 talo de salsão picado
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas pretas sem caroço picadas
- 1 repolho pequeno picado
- 1 lata de creme de leite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Em uma tigela, coloque todos os ingredientes e misture bem. Transfira para um prato e sirva frio.

Dica: Utilize sobras de carne assada para preparar essa receita.

Arroz gostoso

TEMPO: 40MIN RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Rápida

Ingredientes
- 5 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1/2 xícara (chá) de manteiga em temperatura ambiente
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite fresco
- Sal a gosto
- 400g de presunto cortado em cubos
- 1 lata de ervilha escorrida
- 350g de queijo mussarela cortado em cubos
- 1/2 xícara (chá) de manjericão fresco picado
- 1 xícara (chá) de tomate sem pele e sem sementes cortados em cubos
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

Em um recipiente, misture o arroz com a manteiga, o creme de leite e tempere com sal. Adicione o restante dos ingredientes, menos o parmesão e misture. Coloque o arroz em um refratário, polvilhe com o parmesão e leve ao forno alto, preaquecido, por 15 minutos. Sirva em seguida.

Foto: Marcelo Breyne Produção: Denise Costa/Cecília Salomão Objetos: Fucsia Casa, Stella Ferraz Cerâmica e Suxxar

Matéria do mês

Gelatina encantada

TEMPO: 20MIN (+2H DE GELADEIRA)
RENDIMENTO: 5 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 1 xícara (chá) de água quente
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 xícara (chá) de suco de abacaxi concentrado
- 1 xícara (chá) de salada de frutas de sua preferência
- Chantilly para acompanhar (comprado pronto)

Rápida

Saudável

Dissolva a gelatina sem sabor na água quente e acrescente aos poucos o açúcar e o suco, mexendo até ficar homogêneo. Adicione a salada de frutas, mexendo delicadamente com uma colher. Despeje em taças individuais e leve à geladeira por 2 horas. Sirva acompanhado de chantilly.

Faça chantilly em casa

Na batedeira, em velocidade baixa, bata 500ml de creme de leite fresco gelado com 5 colheres (sopa) de açúcar até as pás da batedeira deixarem de misturar e começarem a "cortar" a mistura.

Peixe com alcaparras

TEMPO: 40MIN RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 1kg de filé de pescada
- Sal e gengibre em pó a gosto
- 4 colheres (sopa) de alcaparras
- Margarina para untar

Light

Saudável

Tempere os filés com sal e gengibre. Coloque em um refratário untado, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até assar. Retire do forno e misture as alcaparras com o líquido formado no cozimento do peixe. Espalhe o caldo sobre o peixe e volte ao forno por mais 5 minutos. Decore como desejar e sirva.

Omelete com sorvete

TEMPO: 30MIN RENDIMENTO: 1 PORÇÃO
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de açúcar
- Bolas de sorvete do sabor de sua preferência
- 1/2 xícara (chá) de açúcar de confeiteiro
- Canela em pó para polvilhar

Super fácil

Bata ligeiramente o ovo com o açúcar e, frite em uma frigideira até dourar levemente. Retire do fogo e corte em tiras pequenas. Transfira para um prato, disponha bolas de sorvete e polvilhe com o açúcar de confeiteiro e canela misturados. Sirva em seguida.

Purê de batata diferente

TEMPO: 50MIN RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 1,5kg de batata descascada
- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Sal e pimenta branca moída a gosto
- 350g de queijo-de-minas cortado em cubos

Cozinhe a batata em água e sal por 15 minutos ou até amaciar. Escorra a água, amasse as batatas com um garfo e reserve. Misture o creme de leite com a manteiga, sal, pimenta, bata com um garfo e leve ao fogo médio até a manteiga derreter. Adicione o queijo, misture e sirva em seguida.

Foto: Marcelo Breyne Produção: Denise Costa/Cecília Salomão

Vapt-vupt

Receitas prontas em até 50 minutos

Talharim fácil

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

40 min

Ingredientes

- 500g de macarrão tipo talharim
- 100g de presunto picado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Sálvia e sal a gosto
- 1 copo de requeijão (200g)
- 100g de queijo parmesão ralado

Cozinhe o macarrão em água e sal por 10 minutos ou até ficar "al dente". Escorra, despeje em uma travessa funda e reserve. Frite o presunto na manteiga, acrescente sálvia, sal e retire do fogo. Misture o requeijão e despeje sobre o macarrão. Polvilhe com o parmesão e sirva.

Creme de maracujá com chocolate

RENDIMENTO: 15 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

40 min

Ingredientes

- Polpa de 3 maracujás coadas
- 1 lata de leite condensado
- 500ml de leite
- 5 gemas
- 4 colheres (sopa) de maisena
- 340g de chocolate ao leite derretido em banho-maria

Em uma panela, leve ao fogo médio todos os ingredientes, menos o chocolate derretido, e cozinhe até levantar fervura. Acrescente o chocolate derretido e mexa, até engrossar. Deixe esfriar e sirva.

Docinho de nozes

RENDIMENTO: 25 UNIDADES
DIFICULDADE: FÁCIL

50 min

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 8 colheres (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de nozes moídas
- Margarina para untar
- Nozes picadas para decorar

Em uma panela, leve ao fogo o leite condensado, o açúcar e o chocolate por 15 minutos, mexendo até desgrudar do fundo da panela. Retire do fogo, despeje na batedeira, adicione a margarina, as nozes e bata por 10 minutos. Coloque a massa sobre uma pedra levemente untada com margarina e corte em tiras. Decore com nozes e sirva.

Suflê de frango

RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

45 min

Ingredientes

- 1kg de peito de frango cozido e desfiado
- 2 latas de milho verde escorrido
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 copos de requeijão (400g)
- 6 tomates sem pele e sem sementes picados
- 1 colher (sopa) de maisena
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 2 claras em neve
- Margarina e farinha de trigo para untar

Em uma panela, refogue o frango, o milho, a margarina, o óleo, a cebola, o alho, sal, pimenta, metade do requeijão e os tomates. Adicione a maisena dissolvida no leite e cozinhe até engrossar. Acrescente as claras em neve e misture até incorporar. Coloque em um refratário untado e enfarinhado, cubra com o restante do requeijão e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até assar e dourar. Sirva em seguida.

Vapt-vupt

Receitas prontas em até 50 minutos

Torta de palmito

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

50 min

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 tomates sem pele e sem sementes picados
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- Margarina para untar

Recheio

Saudável

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho espremidos
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 tomate sem sementes picado
- 3 xícaras (chá) de palmito picado
- Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto

No liqüidificador, bata os ingredientes da massa e despeje metade em uma fôrma de 30cm x 22cm untada. Reserve. Em uma panela, frite a cebola e o alho no óleo até murchar. Adicione o tomate, o palmito e refogue por 2 minutos. Retire do fogo, adicione sal, pimenta, salsa e misture. Espalhe sobre a massa na fôrma, cubra com o restante da massa e leve ao forno médio, preaquecido, por 35 minutos ou até dourar levemente. Sirva em seguida.

Croquete de fubá com carne

RENDIMENTO: 35 UNIDADES
DIFICULDADE: FÁCIL

50 min

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo
- 300g de carne moída
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras (chá) de fubá
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 ovo

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo para enfarinhar
- Óleo para fritar

Em uma panela, aqueça o óleo e frite a carne até dourar. Adicione a cebola, o alho e refogue até murchar. Acrescente o fubá dissolvido no leite e mexa até engrossar. Retire do fogo, acrescente o cheiro-verde, sal, pimenta, o ovo e misture até incorporar. Modele croquetes com as mãos, passe na farinha de trigo e frite em óleo quente até dourar. Escorra em papel-toalha e sirva em seguida.

Batatas com molho cremoso

RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

40 min

Ingredientes

- 4 batatas descascadas e cortadas em palitos
- 1 xícara (chá) de creme de leite
- Molho de pimenta a gosto
- 1/2 xícara (chá) de cebolinha verde picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sobremesa) de maisena
- 1/2 xícara (chá) de leite

Em uma panela, coloque as batatas, cubra com água e cozinhe por 5 minutos. Escorra a água, adicione o creme de leite, molho de pimenta, a cebolinha, sal, pimenta, a maisena dissolvida no leite e cozinhe até levantar fervura ou até as batatas ficarem macias. Sirva em seguida.

Bolo latino

RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

40 min

Ingredientes

- 200g de chocolate meio amargo
- 1/2 xícara (chá) de leite

- 6 colheres (sopa) de rum
- 2 xícaras (chá) de açúcar cristal
- 4 ovos (claras e gemas separadas)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Margarina e farinha de trigo para untar

Leve ao fogo baixo o chocolate, o leite e o rum, mexendo até o chocolate derreter. Reserve. Na batedeira, bata o açúcar, as gemas, a farinha e o fermento até ficar homogêneo. Adicione o chocolate derretido reservado, as claras batidas em neve e misture delicadamente com uma colher. Coloque em uma fôrma de buraco no meio untada e enfarinhada e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até assar e dourar. Retire do forno, desenforme e sirva.

Cozido com abóbora

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

50 min

Saudável

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo
- 800g de maminha (peça)
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 xícaras (chá) de abóbora cortada em cubos
- 2 colheres (sopa) de salsa picada para polvilhar

Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e doure a carne. Acrescente a cebola, o alho, sal, pimenta, a abóbora e refogue por 5 minutos. Cubra com água, tampe a panela e cozinhe por 25 minutos após pegar pressão. Deixe sair a pressão, abra a panela e transfira a carne para uma travessa. Reserve. Cozinhe o caldo da carne com a panela destampada até reduzir. Fatie a carne, cubra com o molho, polvilhe com a salsa e sirva em seguida.

Espetinho mignon

RENDIMENTO: 10 UNIDADES
DIFICULDADE: FÁCIL

30 min

Ingredientes

- 1kg de filé mignon cortados em cubos
- Suco de 1 limão
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de cebola ralada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara (chá) de margarina derretida

Saudável

Em uma tigela, tempere a carne com o suco de limão, o alho, a cebola, sal, pimenta e deixe descansar por 10 minutos. Coloque os cubos de carne no espeto e pincele com a margarina derretida. Leve ao forno médio, preaquecido, por 10 minutos ou até dourar. Sirva em seguida.

Dica: Você também pode assar os espetos em uma grelha ou churrasqueira.

Agilize o preparo das refeições

Está com pouco tempo para preparar o almoço ou o jantar? Então, opte por pratos simples de fazer e versáteis. As dicas abaixo vão facilitar muito a sua vida. Confira:

- O primeiro passo é ler toda a receita. Verifique se você tem todos os ingredientes na despensa. Fique de olho nos detalhes, como por exemplo, escolher uma panela ou fôrma de tamanho adequado. Se for utilizar o forno, deixe-o aquecendo.
- Lave, corte e pique o que for necessário. Deixe tudo reservado, pronto para ser utilizado.
- Para descongelar rapidamente carnes em porções, o velho truque da água corrente ainda vale. Se preferir, coloque no microondas por alguns minutos e pronto!
- Conserve alho picado e cebola na geladeira, misturados com um pouco de óleo ou azeite para não escurecer. Deixe em um pote tampado por até 4 dias.
- Se possível, plante em casa os seus temperos. Nada substitui uma salsa, cebolinha ou manjericão colhidos na hora. Você pode também comprar nos supermercados saquinhos de temperos desidratados, prontos para o uso.

DRINKS DE BAR

Bebidas e utensílios

É importante ter em casa algumas bebidas e utensílios para o preparo dos drinks. Veja só o que você pode precisar:

Bebidas - Vodca, vinho, cachaça, rum, conhaque, licores de sua preferência, gim, entre outras.

Utensílios - Copos de vários tamanhos, coqueteleira, pilão, tábua de corte, coador, faca bem afiada e não muito grande.

Fonte: www.culinaria.terra.com.br

Caipirinha ou caipirosca?

A diferença principal é que a primeira é feita com cachaça e a segunda leva vodca.

Caipirosca de morango com manjericão

TEMPO: 15 MIN RENDIMENTO: 350ML DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes:
- 2 morangos lavados
- 4 folhas de manjericão
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- Gelo a gosto
- 70ml de vodca

Em um copo, amasse os morangos e o manjericão com um pilão. Acrescente o açúcar e amasse mais um pouco. Coloque gelo, a vodca e sirva em seguida.

Foto: Divulgação/Makor Vodkas Receita: André Nunes Grespan (barman)

Coquetel tropical

TEMPO: 15 MIN RENDIMENTO: 350ML DIFICULDADE: FÁCIL

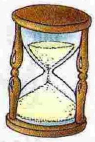
Ingredientes:
- 60ml de cachaça branca
- 30ml de licor de laranja
- 60ml de suco de maracujá concentrado
- 40ml de suco de morango concentrado
- Gelo a gosto
- Rodelas de laranja cortadas ao meio para decorar
- Xarope de morango para acompanhar

Em uma coqueteleira, coloque gelo, a cachaça, o licor, os sucos e bata bem. Coloque rodelas de laranja no fundo de um copo, na vertical, e despeje a bebida. Decore com fios de xarope de morango e sirva em seguida.

Receita: Leandro Ferreira (bartender)

Não tem coqueteleira?

É só usar um copo alto e tampá-lo bem com a mão ou com uma tampa de plástico na hora de agitar a bebida. Funciona do mesmo jeito!



A cozinha através dos tempos (parte 2)

Na edição passada, você conferiu os avanços do mundo da cozinha nas décadas de 30, 40, 50 e 60. Abaixo, a evolução continua. Dos anos 70 até os dias de hoje, muita coisa mudou com relação aos supermercados, receitas e hábitos alimentares. Veja:

DÉCADA DE 70 - Modernidade na cozinha

Na cozinha: Boom dos eletrodomésticos, com novidades em geladeiras e fogões, além de sanduicheiras e processadores de frutas para fazer sucos e batidas.

No supermercado: Iogurtes, cereais, sobremesas prontas e chocolates recheados são grandes novidades.

Receitas: Restaurantes continuam inovando nas receitas. Surge o macarrão parisiense, com creme de leite, frango desfiado, presunto e ervilhas.

ANOS 80 - Começa a onda "natureba"

No supermercado: Os congelados chegam para atender às famílias com mulheres trabalhando fora e sem tempo para cozinhar. Junto com os produtos, chegam os congeladores para armazenar esses alimentos.

Novos hábitos: Surge a filosofia de culto ao corpo e à saúde e a busca por uma alimentação mais saudável. A comida natural se populariza e ingredientes como o mel e o açúcar mascavo passam a ser mais utilizados. A mulher divide cada vez mais as tarefas com o homem e cozinhar deixa de ser uma tarefa feita com dedicação. As receitas elaboradas ficam restritas aos fins de semana.

ANOS 90 - Explosão de sabores

No supermercado: Abertura para alimentos produzidos na Europa, como queijos, arroz para risoto, tomate seco, chocolate amargo e massas prontas de marcas sofisticadas.

Receitas: O uso de frutas tropicais (como maracujá, manga e laranja) em molhos combinados com receitas salgadas passam dos restaurantes para a cozinha dentro de casa.

ANO 2000 - Cozinhar é uma arte

Novos hábitos: Os homens descobrem a arte da culinária, que passa a não ser mais uma atividade exclusivamente feminina. Cresce a preocupação com a alimentação leve, saudável e light.

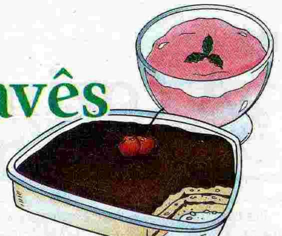
No supermercado: Alimentos sem adição de açúcar e gordura invadem as prateleiras e a mesa dos brasileiros.

Receitas: Os temperos e ervas frescas são redescobertos. A preservação do aroma, sabor e textura dos alimentos é valorizada. Surge o gosto da combinação do salgado com o doce nas refeições e do quente com o frio nas sobremesas.

Fontes: www.jmacedo.com.br e Revista Philibras, ano 10, edição de julho de 1974.

Musses e pavês

Receitas superpráticas para saborear a qualquer hora



Pavê de amendoim

TEMPO: 40MIN (+4H DE GELADEIRA)
RENDIMENTO: 10 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 200g de manteiga sem sal
- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 4 gemas
- 150g de amendoim torrado e moído
- 3 caixas de creme de leite (600g)
- 1 pacote de biscoito maisena (200g)
- 1 xícara (chá) de leite
- Manteiga sem sal para untar
- Chantilly e amendoim torrado sem pele para decorar

Na batedeira, bata a manteiga com o açúcar até ficar homogêneo. Acrescente as gemas, uma a uma, batendo a cada adição. Adicione o amendoim, o creme de leite e misture. Em uma assadeira de 30cm x 22cm de diâmetro untada e forrada com papel-alumínio, faça camadas de biscoito umedecido no leite e creme, terminando em creme. Leve à geladeira por 4 horas, desenforme, decore com chantilly e amendoim torrado e sirva em seguida.

Pavês mais gostosos

- Não tem doce de leite? Coloque 1 lata de leite condensado sem o rótulo em uma panela de pressão, cubra com água, tampe a panela e cozinhe por 30 minutos após começar a chiar. Deixe sair a pressão, retire a lata com cuidado e só abra quando ela estiver totalmente fria.
- Dê um sabor especial na cobertura de chocolate derretido misturado com creme de leite: acrescente um pouco de conhaque ou licor de sua preferência.
- Decore o pavê com frutas frescas para ficar ainda mais bonito e saboroso.

Musse de guaraná

TEMPO: 40MIN (+4 H DE GELADEIRA)
RENDIMENTO: 8 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 1 caixa de pó para gelatina sabor laranja
- 1/2 xícara (chá) de água quente
- 1 xícara (chá) de refrigerante sabor guaraná
- 1 lata de creme de leite gelado sem soro
- 2 claras
- 2 colheres (sopa) de açúcar

Dissolva a gelatina na água quente e deixe esfriar. Adicione o refrigerante, o creme de leite e misture com uma colher. Reserve. Na batedeira, bata as claras em neve e adicione o açúcar aos poucos, batendo até obter um suspiro. Adicione à mistura reservada e mexa delicadamente. Coloque em uma compoteira e leve à geladeira por 4 horas ou até firmar. Sirva.

Musse de morango com hortelã

TEMPO: 20MIN (+12H DE GELADEIRA)
RENDIMENTO: 12 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 2 envelopes de gelatina em pó sem sabor vermelha
- 2 colheres (sopa) de água
- 2 latas de leite condensado
- 2 latas de creme de leite
- 30 folhas de hortelã (reserve 12 para decorar)
- 2 caixas de morangos lavados
- 2 colheres (sopa) de água

Rápida

Misture a gelatina com a água e leve ao fogo baixo por 5 minutos para dissolver. Bata no liquidificador com os ingredientes restantes até ficar homogêneo. Despeje em uma fôrma de buraco no meio e leve à geladeira por 12 horas. Desenforme, decore com a hortelã reservada, morangos e sirva.

Foto: Alexandre Medeiros Produção: Rosa Kloser/Rita Barros Objetos: Pepper, Oxford e Tramontina

Claras perfeitas

Experimente adicionar uma pitada de bicarbonato de sódio às claras antes de bater. Elas ficarão com a consistência ideal para deixar sua musse bem furadinha!

Pavê prestígio

TEMPO: 1H (+2H DE GELADEIRA)
RENDIMENTO: 15 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 500g de chocolate meio amargo picado
- 2 latas de creme de leite
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (chá) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 2 pacotes de biscoito champanhe (360g)
- 300g de coco ralado
- 1 xícara (chá) de chocolate granulado

Derreta o chocolate em banho-maria e misture com o creme de leite até obter um creme homogêneo. Reserve. Misture o leite com o chocolate em pó, o açúcar e umedeça os biscoitos. Em uma travessa, faça camadas de biscoito, creme e coco ralado, terminando em coco ralado. Polvilhe com o chocolate granulado e leve à geladeira por 2 horas. Sirva.

Musse goiabinha

TEMPO: 45MIN (+4H DE GELADEIRA)
RENDIMENTO: 6 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 4 colheres (sopa) de água
- 1 copo de requeijão (200g)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 lata de creme de leite gelado sem soro
- 2 claras
- 4 colheres (sopa) de goiabada cremosa

Misture a gelatina com a água, deixe descansar por 5 minutos e dissolva em fogo baixo, sem deixar ferver. Bata no liquidificador com o requeijão, metade do açúcar e o creme de leite. Reserve. Na batedeira, bata as claras em neve e adicione o açúcar restante aos poucos, até obter um suspiro. Adicione ao creme reservado e misture. Em taças individuais, faça camadas de creme e goiabada, terminando em creme. Decore como desejar e leve à geladeira por 4 horas. Sirva.

Pavê de doce de leite

TEMPO: 1H (+3H DE GELADEIRA)
RENDIMENTO: 10 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 2 pacotes de biscoito maisena (400g)
- 1 xícara (chá) de leite
- 3 xícaras (chá) de chantilly (comprado pronto)
- Balas de leite para decorar

Creme

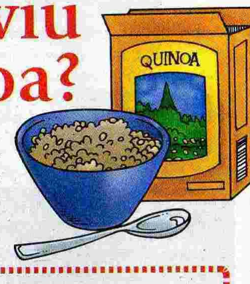
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 1kg de doce de leite cremoso
- 1 lata de creme de leite

Para o creme, prepare a gelatina conforme as instruções da embalagem e bata no liquidificador com o doce de leite e o creme de leite. Em um refratário de 20cm de diâmetro, intercale camadas de biscoito umedecido no leite e creme, terminando em creme. Decore com o chantilly, balas de leite e leve à geladeira por 3 horas. Sirva.

Foto: Stela Handa Produção: Rosa Kloser/Zulmira Fátima dos Santos Objetos: Roberto Simões

Conheça esse cereal versátil e supersaudável!

Você já ouviu falar em quinoa?



Aqui no Brasil ela ainda é pouco conhecida, mas certamente você vai ouvir falar muito sobre esse cereal de alto valor nutritivo. A quinoa é um grão semelhante à soja, de sabor leve e rico em proteínas. Consumida há mais de 8 mil anos pelos povos antigos da Bolívia, ela vem conquistando aos poucos a mesa dos brasileiros. Saiba mais sobre esse alimento supercompleto!

Fonte: www.embrapa.br e www.wikipedia.org

É gostosa e faz bem

A quinoa é rica em proteínas, cálcio, fósforo, ferro, potássio, ômega-3 e grandes quantidades de fibras, vitaminas e minerais. Ela ainda ajuda no controle dos níveis de colesterol e dos triglicérides, além de aumentar a imunização do organismo. É ótima para ser consumida por atletas, grávidas e lactantes. Como você pode ver, os valores nutricionais são muitos. Por isso, vale a pena experimentar!

Como usar e onde encontrar?

O grão da quinoa é superversátil e pode ser utilizado de diversas maneiras: na salada, no arroz, no feijão, no preparo de sopas, refogados, cozidos, carnes... Enfim, é só usar a criatividade e aproveitar tudo o que esse poderoso cereal tem a oferecer para a saúde.

Risoto de quinoa

TEMPO: 50MIN (+5MIN DE DESCANSO)
RENDIMENTO: 4 PORÇÕES **DIFICULDADE:** FÁCIL

Saudável!

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola pequena ralada
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara (chá) de quinoa real
- 1 cenoura pequena ralada
- 1 abobrinha pequena ralada
- 2 cubos de caldo de legumes
- 4 xícaras (chá) de água quente
- Sal e salsa picada a gosto
- 50g de queijo parmesão ralado

Em uma panela, leve ao fogo médio o óleo e refogue a cebola e o alho até murchar. Adicione a quinoa, os legumes e refogue por 5 minutos. Adicione o caldo de legumes dissolvido na água quente, abaixe o fogo, tempere com sal, tampe a panela e cozinhe por 20 minutos ou até secar a água. Desligue o fogo e deixe descansar por 5 minutos com a panela tampada. Adicione salsa, o parmesão, misture e sirva em seguida.

Foto: Alexandre Medeiros Produção: Rosa Kloser/Rita Barros Objetos: Pepper, Oxford e Tramontina

Banana contra a depressão

A depressão é uma doença e, portanto, deve ser combatida com o uso de remédios específicos e com orientação médica e psicológica. O tratamento, aliado a uma alimentação saudável, pode ajudar as pessoas que sofrem desse problema.

Mas uma pesquisa recente realizada nas Filipinas mostrou que comer 2 ou 3 bananas por dia pode ajudar a combater a depressão. Os pesquisadores chegaram a conclusão de que a fruta é rica em um antidepressivo natural conhecido como triptofano, que estimula os neurônios a produzirem grandes níveis de serotonina, uma substância produzida pelo organismo e que ajuda a melhorar o humor. Dá-lhe banana!

Fonte: www.gazetadigital.com.br

Chocolate poderoso

Segundo uma pesquisa realizada por cientistas alemães, o chocolate meio-amargo ajuda a controlar a pressão sangüínea e reduz o risco de ataques cardíacos. Foi feito um estudo com 44 pessoas com pressão alta e, após 18 semanas, os pesquisadores observaram que a pressão caiu levemente. Segundo eles, foi um resultado pequeno, mas notável.

Apesar da constatação, a Fundação Britânica para o Coração alertou que o chocolate não deve ser usado como tratamento. As pessoas avaliadas não apresentaram mudanças no peso ou nos níveis de glicose, mas é bom não abusar, já que o chocolate possui muitas calorias.

Fonte: www.oglobo.globo.com

Gravidez saudável

É comum ouvir mulheres grávidas dizendo que precisam "comer por dois". Entretanto, é importante não levar esse mito ao pé da letra. A gestante não deve dobrar o consumo de alimento, mas tomar alguns cuidados para manter-se saudável. Confira as porções ideais de consumo de alguns alimentos durante a gravidez:

- Grãos integrais, como arroz integral, pão integral ou aveia integral: consumir 6 a 11 porções por dia.
- Laticínios, como leite desnatado, iogurte ou queijo: consumir 3 a 4 porções por dia.
- Proteínas, como carne, peixe, feijão ou ovos: consumir 3 a 4 porções por dia.
- Vegetais, como brócolis, cenoura, vagem, tomate ou beterraba: consumir 3 a 5 porções por dia.
- Frutas: consumir 2 a 4 unidades por dia.

Fonte: http://noticias.uol.com.br/midiaglobal

Armário de cozinha

Novidades em utensílios produtos e cursos

Serviço Nestlé ao consumidor
☎0800 - 7702459

Creme de leite saudável

À base de soja, o creme de leite Sollys da Nestlé é rico em proteínas e cálcio e tem apenas 30 kcal por porção. O preço varia de R$ 1,15 a R$ 1,30.

Fugini
☎0800 - 7024337

Molho light

O molho de tomate light da Fugini é saudável e de fácil manuseio. Além da embalagem em sachê, mais compacta e maleável, o produto possui 25% a menos de calorias em relação ao molho tradicional. Disponível em embalagens de 340g, por R$ 1,29.

Garrafas decoradas

As estampas florais das garrafas térmicas da Invicta dão um toque a mais a esse utensílio indispensável na cozinha. São 4 modelos com capacidade de 500ml a 1litro e tampas de rosca ou pressão. Os preços variam de R$ 20,00 a R$ 30,00.

SAC Invicta
☎0800 - 2831043

Os preços são sugeridos pelos fabricantes. Fotos: Divulgação.

Serviço

Culinaristas
Ângela Cardoso
Beth Malachias
Gustavo Gutierrez
Mariana Maluf
Mirian Soro
Rafael Cunha

Cozinheiras experimentais
Beth Malachias
Raquel Miranda
Valúria Bÿrbara Nogueira

Objetos
Arango (0xx11) 3081-7210
Benedixt (0xx11) 3062-6551
Camicado (0xx11) 3675-7550
Fucsia Casa (0xx11) 5533-5045
Kimi Nii Ceramics (0xx11) 3726-4839
M. Dragonetti (0xx11) 3846-8782
Oxford 0800-476500
Pepper (0xx11) 3073 0333
Raul's (0xx11) 3034-1136
Roberto Sim+es (0xx11) 3071-1963
Spicy (0xx11) 3062-8377
Stella Ferraz Cerâmica (0xx11) 3841-9368
Suxxar (0xx11) 3842-3200
Tramontina (0xx11) 4197-1266

Agradecimento
SESI – SP (0xx11) 3333-7511

Guia da Cozinha

ISSN 1808-2106 - Novembro, 2007 - Ano 3, nº 31

EQUIPE / EDITOR: Renata L Raposo. **REDAÇÃO:** Bia Senechal, Giovana Franzolin, Patrícia Ariosi e Renata di Carvalho. **DIAGRAMAÇÃO/ PRODUÇÃO:** Samantha Alves. **COLABORAÇÃO:** Fabiana Arashiro (diagramação) **TRATAMENTO DE IMAGEM:** Daniella Yamauti e Marcelo Fogaça. **ILUSTRAÇÕES:** Eveline Jacob, Fernando Dias e Paula Ligo. **GRÁFICA:** Impres Gráfica. **DISTRIBUIDORA:** DINAP

Fica proibida a reprodução parcial ou total de qualquer texto ou imagem deste produto sem autorização prévia dos responsáveis pela publicação.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS À

alto astral editora

PRESIDENTE: João Carlos de Almeida
DIRETOR EXECUTIVO: Pedro José Chiquito

GERÊNCIA
ADMINISTRATIVO/FINANCEIRO: Jason Pereira
CUSTOS GRÁFICOS: José Antonio Rodrigues
MARKETING: Silvino Brasolotto Junior
OPERAÇÕES: Celso Agostinho
PRODUÇÃO EDITORIAL: Sandro Paveloski

EDITORIAL
EDITORA: Ianara Althero
COORDENADORA EDITORIAL: Mara De Santi
EDITORES DE ARTE: Zu Fernandes (Editora), Alexandre M. Carmo e Edson Iukawa
ANALISTA DE QUALIDADE EDITORIAL: Rita de Cássia Aria
ANALISTA DE IMAGEM: Otávio Mattiazzo Neto
CONTROLADOR GRÁFICO: Ronald S. dos Santos
ANALISTA DE DESENVOLVIMENTO PLENO: Carlos Cubas
PRODUÇÃO: Gisele Tesser, Ana Paula Lacerda
REPORTAGEM: Eliane Calixto
DOCUMENTAÇÃO: Mirian Sasaki (coordenação); Karla Abreu, Christian Thomaz Vieira, Fabiana Moreira e Kelly Ionta
REDAÇÃO/BAURU: Rua Gustavo Maciel, 19-26, CEP 17012-110, Bauru, SP. **CORRESPONDÊNCIA:** Caixa Postal 471, CEP 17001-970, Bauru, SP. Fone (14) 3235-3878, Fax (14) 3235-3879. **SUCURSAL/SÃO PAULO:** Rua Major Quedinho, 111, 19º andar, sala 1.901, Centro, CEP 01050-030, São Paulo, SP Fone/Fax (11) 3217-2900

CIRCULAÇÃO
COORDENAÇÃO: André Goulart
ASSISTENTES: Silvia Vieira, Lissandra Mahnis

MARKETING
SUPERVISOR DE PUBLICIDADE: Celso Rodrigues. **EXECUTIVOS DE NEGÓCIOS:** Claudia Rodrigues e Eduardo Lima. **EXECUTIVOS DE CONTAS:** Ivo Miranda e Karen Motta. **CONTATOS DE PUBLICIDADE:** Christiane Pill e Joyce Hernandes. FONE: (11) 3217-2900 / E-MAIL: publicidade@astral.com.br. **REPRESENTANTES:** **(CE)** Privativa (85) 3214-0322; **(DF)** Armazém de Comunicação (61) 3321-3440; **(MG)** L&R Comunicação (31) 3273-3399; **(PR/SC)** Merconet (41) 3079-4666; **(RJ)** Plus Representações (21) 2240-9273; **(RS)** Starter (51)3061-1112. **OPERACIONAL:** Helen Martins e Kleber Forato

ANER
www.aner.org.br

ATENDIMENTO AO LEITOR (14)3235-3881
Atendimento de segunda a sexta, das 8h às 18h.
E-MAIL: **atendimento@astral.com.br**
CAIXA POSTAL 471, CEP 17001-970, Bauru, SP

Torta de frango e Catupiry®

TEMPO: 2H **RENDIMENTO:** 10 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes
‣ 1 xícara (chá) de óleo ‣ 1 xícara (chá) de leite ‣ 3 ovos ‣ 1 colher (chá) de sal ‣ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo ‣ 1 colher (sopa) de fermento em pó ‣ Margarina e farinha de rosca para untar **Recheio** ‣ 1 colher (sopa) de margarina ‣ 1 cebola picada ‣ 2 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado ‣ 1 tomate picado ‣ 2 colheres (sopa) de maisena ‣ 1/2 xícara (chá) de leite ‣ Sal e pimenta a gosto ‣ 200g de requeijão cremoso tipo Catupiry®

No liqüidificador, bata os ingredientes, menos o fermento. Adicione o fermento e mexa. Coloque metade da massa em uma fôrma untada e enfarinhada. Derreta a margarina, cozinhe a cebola, o frango, o tomate, a maisena dissolvida no leite, sal e pimenta até engrossar. Espalhe o recheio, o Catupiry® e cubra com a massa restante. Leve ao forno por 40 minutos e sirva.

Musse de chocolate

TEMPO: 30MIN (+4H DE GELADEIRA)
RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes
‣ 1 lata de leite condensado ‣ 3 ovos (claras e gemas separadas) ‣ 1 colher (chá) de margarina ‣ 4 colheres (sopa) de chocolate em pó ‣ 1 lata de creme de leite ‣ Cobertura para sorvete sabor chocolate e raspas de chocolate para decorar

Em uma panela, leve ao fogo médio, o leite condensado, as gemas peneiradas, a margarina e o chocolate em pó, mexendo por 15 minutos ou até soltar do fundo da panela. Bata no liqüidificador com o creme de leite até ficar homogêneo. Bata as claras em ponto de neve e misture delicadamente ao creme. Distribua em taças e leve à geladeira por 4 horas. Decore com cobertura para sorvete sabor chocolate, raspas de chocolate e sirva.

Foto: Stela Handa Produção: Rosa Kloser/Zulmira Fátima dos Santos Objetos: Oxford

Pão de pizza

TEMPO: 2H (+20MIN DE DESCANSO)
RENDIMENTO: 20 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes
‣ 30g de fermento biológico fresco ‣ 2 colheres (sopa) de açúcar ‣ 1 colher (sopa) de sal ‣ 1 e 1/2 xícara (chá) de leite morno ‣ 2 colheres (sopa) de banha ‣ 7 xícaras (chá) de farinha de trigo ‣ 1 gema para pincelar ‣ Queijo mussarela ralado para polvilhar ‣ Farinha de trigo para enfarinhar **Recheio** ‣ 600g de queijo mussarela ralado ‣ 3 tomates picados ‣ Sal e orégano a gosto ‣ 1 xícara (chá) de azeitonas picadas

Em uma tigela, coloque o fermento, o açúcar, o sal e misture. Adicione o leite, a banha e mexa. Acrescente a farinha e sove. Divida em duas partes e deixe descansar por 20 minutos. Abra a massa, espalhe os ingredientes do recheio e enrole. Disponha na assadeira, pincele com a gema e polvilhe com a mussarela. Leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos ou até dourar.

Rosca creme

TEMPO: 1H30 (+1H DE DESCANSO)
RENDIMENTO: 10 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes
‣ 6 xícaras (chá) de farinha de trigo ‣ 60g de fermento biológico fresco ‣ 2 colheres (sopa) de açúcar ‣ 1/2 xícara (chá) de óleo ‣ 2 xícaras (chá) de leite morno ‣ 2 ovos ‣ 1 gema ‣ 1 pitada de sal ‣ Farinha de trigo para enfarinhar ‣ Margarina para untar ‣ 1 gema para pincelar **Creme** ‣ 2 xícaras (chá) de leite ‣ 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar ‣ 2 gemas ‣ 4 colheres (sopa) de farinha de trigo ‣ Essência de baunilha a gosto

Peneire a farinha e reserve. No liqüidificador, bata os outros ingredientes, junte a farinha, sove e deixe descansar por 1 hora. Bata os ingredientes do creme, leve ao fogo e deixe engrossar. Abra a massa, espalhe o creme, enrole como rocambole e feche. Corte fatias e coloque em uma fôrma untada. Pincele com a gema, asse por 45 minutos e sirva.

Foto: Stela Handa Produção: Rosa Kloser/Zulmira Fátima dos Santos Objetos: Raul's e Spicy